

衛生福利部國民健康署 105 年度社區健康營造計畫
- 臺鐵便當輔導資料表 -



食物營養成份分析

辦理單位		基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院						
輔導營養師		臺安醫院 劉怡里 營養師						
攤商資訊	攤位名稱	臺鐵便當						
	營業地點	松山火車站						
產品資訊	產品名稱	烤雞腿便當						
	每份單位	475 公克(或毫升)						
營養成分標示	一、營養成份分析							
	單位	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)	糖 (公克)
	每 100 公克 (或毫升)	147.5	7.8	5.6	16.4	0.7	127.5	0
	熱量百分 比(%)	/	21.2%	34%	44.5%	/	/	/
	換算每份 供應量	700.6	37.1	26.6	77.9	3.3	605.6	0
	註：將各營養素所提供之熱量分別除以總熱量，可得熱量百分比。							
	二、提供份量(份)							
	全穀根莖 類	豆魚肉 蛋類	低脂乳 品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子 類		
	4.1	4.7	0	1.9	0	3		
	三、營養小叮嚀：							
1. 改良建議後，便當的蔬菜量提高到將近 2 份，符合健康餐點概念。								
2. 膳食纖維提高 1.6 倍，提升整個便當營養價值。								
3. 建議餐後可以搭配 1 份水果								

主辦單位：臺安醫院社區醫學部
協辦單位：交通部臺灣鐵路管理局